

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 174 März/April 2019

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Editorial



*„Wer nicht liebt
Wein, Weib und Gesang,
der bleibt ein Narr
sein Leben lang!“*

Der Spruch wird Martin Luther zugeschrieben, obwohl der auch eine geharnischte Predigt „Wider das Fressen und Saufen“ veröffentlicht hat. Vielleicht ist er ja zu später Einsicht gekommen, nachdem er oft genug gesehen hat, wie seine Mitmenschen bei Festen besoffen rumgrölen und die Frauen betatschten. Da kann man sich dann doch fragen, wer eigentlich der größere Narr ist.

Wir Kreuzbündler brauchen uns jedenfalls nicht zu schämen, wenn wir bei diesen kollektiven Vollräuschen mit einer Mischung aus Ekel und schlechtem Gewissen zusehen. Das *schlechte Gewissen* kommt von der Erinnerung daran, dass wir früher ja auch dabei waren, genauso bescheuert ausgesehen und uns genauso hemmungslos daneben benommen haben. Umso besser ist es für uns, dass wir bei diesem Narrenspiel nicht mehr mitmachen müssen!

Auf der anderen Seite müssen die Abstinente damit leben, dass sie in bestimmten Kreisen und besonders im Karneval als Spaßbremsen angesehen und gemieden werden. Da stören die, die nicht mitmachen und dem Gruppenzwang widerstehen. Sie sind allenfalls als Fahrer bei der nächtlichen Heimfahrt willkommen. Sie wissen am nächsten Morgen, was alles passiert ist. Aber dafür dürfen sie auch keine Dankbarkeit erwarten.

Wir lassen uns das Feiern trotzdem nicht vermiesen! Denn man kann auch ohne Alkohol und Amphetamin aus sich herausgehen und lustig sein! Und auch Karneval geht ganz ohne Alkohol! Versuchen Sie's doch einfach mal. Genau wie wir im Kreuzbund.

Redaktion

Sucht ganzheitlich behandeln!

Sucht ist eine Krankheit, die nicht auf eine Ursache zurückgeführt werden kann. Sie kann körperliche und/oder seelische Ursachen haben. Auch soziale Faktoren können Sucht auslösen oder verstärken. Die vielfältigen Ursachen erklären, weshalb manche Menschen bei ähnlichem Konsumverhalten abhängig werden und andere nicht.

Wenn die Krankheit einmal ausgebrochen ist, erfasst sie den ganzen Menschen körperlich, seelisch und in seinen sozialen Bezügen. Jellinek hat den ganzheitlichen Niedergang in seinem typischen Verlauf beschrieben. Dabei kommt es vor, dass sich Ursachen und Symptome vermischen. So können sich Depression und Alkoholabhängigkeit gegenseitig hochschaukeln, ohne dass der Kranke den Zusammenhang bemerkt. So verursacht Abhängigkeit Probleme im Umfeld (z.B. in Partnerschaft und im Beruf) während der Kranke meint, dass diese sozialen Faktoren sein Trinkverhalten verursachen.

Deshalb muss eine Abhängigkeitserkrankung immer ganzheitlich behandelt werden. Insbesondere die sozialen Bezüge drohen dabei u.a. wegen der Kostensituation aus dem Blickfeld der Therapien zu geraten. Deshalb haben die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und der Fachverband Drogen- und Suchthilfe im Oktober 2018 in Berlin einen Fachkongress durchgeführt. Er bot unterschiedliche Perspektiven auf die Umsetzung eines integrierten bio-psycho-sozialen Ansatzes bei der Begleitung, Beratung und Behandlung von Menschen, deren Teilhabe durch Abhängigkeitsprobleme beeinträchtigt ist.

Mitglieder des Arbeitskreises Politik des FAS NRW haben ebenfalls eine Stellungnahme zu diesem Thema erarbeitet. Dort heißt es: „Ausgangspunkt der Hilfen müssen deshalb die individuellen sozialen Gegebenheiten der Suchtkranken sein, mit dem Ziel deren soziale Integration/soziale Teilhabe bestmöglich zu erhalten oder zu verbessern. Biologische und psychische Interventionen dienen begleitend der Unterstützung dieses Ziels und dürfen nie die Voraussetzung für den Zugang zu Hilfen oder Selbstzweck sein.“

Reinhard Metz

Neues aus dem Vorstand

+++ Cafeteria +++

Norbert Werner hat im Dezember 2018 die kommissarische Leitung der Cafeteria übernommen. In den zwei Jahren, die Norb jetzt bei uns ist, hat er uns vor allem mit seinen Kochkünsten beeindruckt.

Wie schon angekündigt, gibt es zukünftig einmal im Monat ein 3-Gang-Überraschungsmenü. Die Menüs im Januar und Februar waren ein voller Erfolg.

Für dieses Jahr hat Norb weitere Aktionen geplant. So wird er für die 2. Feiertage wieder einen Brunch einführen. Bisher sind folgende Termine geplant:

**Ostermontag, 22. April 2019 und
Pfungstmontag, 10. Juni 2019,
jeweils ab 11.00 Uhr
Preis: 10,00 Euro ohne Getränke**

+++ Gruppenraum +++

Und wieder einmal gibt es eine Veränderung. Es war absehbar und unvermeidlich, die Caritas hat die 2. Etage jetzt komplett fremdvermietet. Bei der Suchtberatung in der 3. Etage wird für uns ein neuer Gruppenraum hergerichtet, den auch die Suchtberatung nutzen wird. Am 18. März 2019 wird unser bisheriger Gruppenraum renoviert und wir hoffen, dass wir zum gleichen Zeitpunkt schon den Raum in der 3. Etage nutzen können. Wenn nicht, müssen wir halt improvisieren, aber dafür sind wir ja bekannt. Wir bitten um euer Verständnis.

Der Vorstand

Einfach Nein sagen – einfach gesagt!

Immer wieder kommt es zu diesen Situationen bei denen man fast gezwungen wird mitzutrinken. Ob in lustiger Runde, beim ausgelassenen Feiern zu Karneval oder bei der netten Betriebsfeier. Überall kann es einem passieren, dass man zu einem Gläschen eingeladen, aufgefordert oder gedrängt wird.

Für Alkoholabhängige, und vor allem für den gerade erst „Trockenen“, beginnt hier ein Spießrutenlauf fast ohnegleichen.

Uns fällt es einfach leichter „Ja“ zu sagen, als ein klares „Nein“. Lieber Harmonie, als sich wieder mal rechtfertigen zu müssen oder ausschweifend seine Situation oder Entscheidung zu erklären. Die Gesellschaft akzeptiert nun mal eher ein JA als ein NEIN.



Aber warum fällt einem das NEIN-Sagen so schwer? Die Betroffenen wissen ganz genau wie schwer es ist oder war, mit dem Alkohol aufzuhören. Man spürt noch wie schwer es ist zu widerstehen, nicht nachzugeben, nicht rückfällig zu werden. Und dann wird man noch bedrängt, doch keine Spaßbremse zu sein. Es ist doch nur ein Gläschen, also ehrlich! Da kommt der gerade bestandene Kampf gegen die Sucht wieder auf den inneren Prüfstand!

Was hilft?

Es ist vollkommen in Ordnung auf Alkoholkonsum zu verzichten.

Es gibt viele Menschen, die gar nicht oder nur selten Alkohol trinken. Man muss sich klar machen, dass diese kein Problem haben, das angebotene Glas abzulehnen. Die Frage: „Darf ich das ablehnen?“ ist falsch gestellt. Nachdem ich mit dem Saufen aufgehört habe, bin ich wieder wie jeder andere **Herr meines Trinkverhaltens**. Ich *muss* dazu keine Erklärungen abgeben. Ich muss mich auch nicht als „trockener Alkoholiker“ outen wenn ich nicht will. Dennoch ist es für die Betroffenen wichtig, sich auf die Situation vorzubereiten, damit sie nicht auf dem falschen Fuß erwischt werden.

Eine gute Idee ist es, sich schon zuhause mal darüber klar zu werden, was so seine eigenen **Motive zum trocken sein** sind. Mal aufschreiben, warum es einem so schwer fällt Nein zu sagen. Muss man Angst haben vor Ablehnung, verliert man wirklich sein Gesicht bei einem Nein? Zeigt man Schwäche, wenn man Nein sagt oder ist es nicht Stärke? Muss man immer auf Harmonie bedacht sein oder kann man mit guten Argumenten nicht doch Verständnis schaffen?

Manchmal muss man bei Fragen, ja sogar blöden Fragen, einfach nur gut präpariert sein. Hier ein paar Ansätze für **vorbereitete Antworten**:

Freundlich, aber bestimmt

- Also heute bleib ich mal bei Wasser, gute Vorsätze soll man nicht brechen.
- Nett, dass Du an mich gedacht hast, aber ich trinke ja keinen Alkohol mehr.
- Wohl bekomm's, aber mir ist heute nicht nach Alkohol.

Manchmal ist es einfacher nett und freundlich zu sein, als grob oder gar ausfallend. Bestimmt Nein sagen, mit einem Lächeln.

Gute Gründe helfen weiter

- Ich bin mit dem Auto hier, da will ich heute nichts trinken.
- Gegebenenfalls: Ich trinke nichts, ich bin doch schwanger.
- Nein, danke schön, ich muss morgen ganz früh raus, da muss ich fit sein.
- Mein Arzt hat mir eine Schonzeit verordnet, da soll ich einfach mal eine Zeitlang auf Alkohol verzichten.

Wer gut begründet, warum seine Entscheidung so ausfällt, findet häufiger Verständnis, selbst wenn das Gegenüber etwas schräg schaut..

Alternative suchen

- Nein danke, aber habt Ihr nicht auch was Alkoholfreies da?
- Ich muss heute einfach was kürzer treten, aber einen Apfelsaft nehme ich gerne.
- Ich habe leichte Kopfschmerzen, aber ein Glas kaltes Wasser wäre klasse.

Manchmal muss man einfach einen Weg suchen um auszuweichen. Gute Alternative ist höflich und „streichelt“ den Gastgeber, der einem was Gutes tun will.

Wenn es mal ganz eng wird

Neben der höflichen Variante gibt es natürlich auch elegante Möglichkeiten, sich aus der schwierigen Situation raus zu mogeln.

- **Ausweichen**
Da fällt einem das „noch / erstmal nicht“ – „später / nachher“ – im Moment nicht / vielleicht nach dem nächsten Wasser“ ein, um das lästige Gegenüber zu verträsten. Zeit gewonnen, sich leicht absetzen und in einen neuen Gesprächskreis einbinden.
- **Flüchten**
Wenn nichts hilft einfach die Flucht ergreifen, mit Manchen kann man nicht diskutieren. Also raus aus der bedrängten Situation, sei es „man muss dringend auf die Toilette“, „es wird einem einfach plötzlich schlecht“. Notfalls einfach die Feier verlassen wenn es hart auf hart kommt. Alles ist besser als wieder anzufangen zu trinken.
- **Wahre Freunde suchen**
Gut ist es, wenn man auf einer Feier Freunde vorfindet die wissen, dass man „trocken“ ist oder auf dem guten Weg dahin. Das gibt Rückendeckung, hilft bei einer Diskussion, ermöglicht einen eleganten Themenwechsel, schafft Unterstützung doch Nein zu sagen.

Horst Stauff

Eure Meinung ist uns wichtig!



Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns.

Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist.

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Alkohol bei Feiern und Festen

Feste und Feiern sind soziale Veranstaltungen. Es handelt sich um besondere Anlässe im Leben, die sich vom „grauen“ Alltag abheben sollen. Dazu dienen äußerer Schmuck der Örtlichkeit und der Personen, Rituale, besonderes Essen und eben auch Trinken. Unter den Teilnehmern besteht Einvernehmen über das dem Anlass entsprechende Verhalten und die angemessene Stimmungslage. So ist Weihnachten fröhlich, freudig, feierlich, Karneval witzig, ausschweifend und zügellos.

Aufgabe der Teilnehmer ist es, aus ihrer alltäglichen Existenz herauszutreten und sich dem Ereignis anzupassen. Es besteht also durchaus ein gewisser Gruppenzwang, eine Gleichschaltung der Individuen zur Erzeugung eines Gemeinschaftserlebnisses. Das mag dem Einzelnen leicht oder schwer fallen, sind doch Temperament, Lebensumstände und Befindlichkeiten unterschiedlich.



Und hier kommt seit jeher der Alkohol ins Spiel. Sei es beim Sekt-empfang oder beim festlichen Mahl, beim Schützenfest oder bei der Karnevalssitzung. Denn mit alkoholischen Getränken schon in geringen Mengen kann man seine Stimmung verändern.

Alkohol wirkt als **soziales Schmiermittel**, weil er es den Menschen erlaubt, ihre gewohnten Rücksichten und Hemmungen abzulegen und für

das Fest einmal „Fünfe gerade sein zu lassen“. So wird es möglich, unbefangen mit fremden Menschen unterschiedlicher Herkunft zu sprechen, zu singen und tanzen. Deshalb gibt es in unserem Kulturkreis kaum eine Veranstaltung, die ohne alkoholische Getränke stattfindet.

In bürgerlichen Kreisen bestehen allerdings feste Vorstellungen darüber, wieviel Alkohol es sein darf. Hier ist es verpönt, mehr zu konsumieren als zur Herstellung der Feierstimmung nötig ist. Denn bei zu viel Alkohol schlägt die Stimmung um. Das stört die Feierlichkeiten und wird deshalb als „Alkoholmissbrauch“ gebrandmarkt. Wer zu oft gegen diese gesellschaftliche Norm verstößt, wird von der „guten Gesellschaft“ geächtet, d.h. zukünftig nicht mehr eingeladen.

Stimmungswandel durch Alkohol		
1-2 Gläser		Größere Mengen
lustig		albern
mutig		übermütig tollkühn aggressiv
gesellig		aufdringlich
locker		leichtsinnig
sorglos		hemmungslos

In bestimmten Subkulturen (in die sich von Fall zu Fall auch schon mal Angehörige der bürgerlichen Gesellschaft verirren!) wird andererseits sogar erwartet, dass die Festteilnehmer alkoholische Getränke zu sich nehmen. Die launigen Bemerkungen der *Köbesse* in Düsseldorfer Brauhäusern gehören noch zu den harmlosen Rempelen in dieser Beziehung.

Bei vielen Feten aber auch bei studentischen Kommersabenden gehört es zum guten Ton, Alkoholmissbrauch bis zu körperlichen und intellektuellen Ausfallerscheinungen zu betreiben. Hier werden die toxischen Wirkungen der Droge Alkohol souverän ignoriert und Suchterkrankungen billigend in Kauf genommen!

A l k o h o l v e r g i f t u n g !	Alkoholbedingte Ausfallerscheinungen	
	Körper	Verstand
	schwitzen	Selbstüberschätzung
	Schwindel	Verrät Geheimnisse
	Schwanken, torkeln	Wiederholt sich
	Nuscheln, lallen	Redet Unsinn
	Wahrnehmungsstörungen	
	Reaktionsstörungen	
	Übelkeit, Erbrechen	
	Kreislaufkollaps	
Tod	„Filmriss“	

Es besteht allerdings Hoffnung, dass der kulturelle Fortschritt auch auf diesem Gebiet stattfindet. Die **gesundheitsbewusste Jugend** kann nicht darüber hinweg sehen, dass es sich bei Alkohol um eine giftige Substanz handelt, die nur bei gelegentlichem Gebrauch und in geringer Menge keine körperlichen und psychischen Schäden verursacht. Der **Trend zu bewusster Ernährung** führt nach meinen bei Präventionsveranstaltungen gewonnenen Erfahrungen dazu, dass man sich auch insofern Gedanken darüber macht, was man seinem Körper zumuten will und was nicht.

Ein weiterer Trend zielt auf **Selbstoptimierung** und die bewusste Gestaltung des Bildes, welches man nach außen zeigt. Damit ist der volltrunkene Zustand nur schwer zu vereinbaren. Wenn man „Feiern“ und „Alkohol“ googelt findet man wenige Einträge, die das Saufen unterstützen. Stattdessen gibt es nachdenkliche Diskussionen darüber, ob und wie man auch ohne Alkohol auf Partys überleben kann! Und es gibt in den Großstädten vermehrt **Angebote alkoholfreier Partys** und Events.

Der leichte Rückgang des Alkoholkonsums in Deutschland in den letzten Jahren ist möglicherweise auf solche Entwicklungen zurückzuführen. Ich möchte auch gern glauben, dass die Suchtprävention, an der sich der Kreuzbund beteiligt, eine gewisse Wirkung auf die Einstellungen der nachwachsenden Generationen zeigt.

Mocktail

Ein **Mocktail** ist eine scherzhafte Wortschöpfung, mit der die alkoholfreie Entsprechung eines bekannten alkoholhaltigen Cocktails bezeichnet wird.

Mocktail ist ein Kofferwort aus „Cocktail“ und dem englischen Wort „to mock“ („nachahmen, vortäuschen“). Beim Mocktail werden die im Ursprungsdrink enthaltenen Spirituosen ohne starken Eigengeschmack, wie Wodka in der Bloody Mary oder weißer Rum in einer Piña Colada, häufig einfach weggelassen. Geschmacksgebende Liköre und Spirituosen werden durch ähnlich schmeckende Sirups oder Säfte ersetzt. So gibt es eine Vielzahl von alkoholfreien Barsirups, die den Geschmack bekannter Liköre und anderer Spirituosen imitieren. Allerdings sind die Sirups meistens viel süßer als ihre Vorbilder und müssen anders dosiert werden. Zum Teil unterscheidet sich ein Mocktail auch durch Zugabe von Sodawasser, Tonic Water, Ginger Ale und ähnlichem von seinem alkoholhaltigen Gegenstück. Optisch sind viele Mocktails nicht von ihrem Vorbild zu unterscheiden.

Die Bezeichnungen von Mocktails variieren oft den Namen des alkoholhaltigen Vorbilds, z.B. durch den Zusatz „Virgin“ (englisch für „Jungfrau“) im Namen wie bei der Virgin Colada.

Beispiele für Mocktails sind

- Virgin (Bloody) Mary (statt Bloody Mary)
- Virgin Colada (statt Piña Colada)
- Safer Sex On The Beach (statt Sex On The Beach)
- Ipanema (statt Caipirinha)

Klaus Kühlen
BZ 17





„Verbotene Früchte: Cereus abstinens“

Kreuzbundkalender

Samstagsdienste im BZ

02.03.2019	Team für Derendorf
09.03.2019	BZ 14
16.03.2019	BZ 9
23.03.2019	BZ 8
30.03.2019	BZ 156
06.04.2019	Team f. Kaiserswerth
13.04.2019	BZ 6
20.04.2019	BZ 2
27.04.2019	BZ 17
04.05.2019	Team für Unterrath

KB-Termine:

11.03.2019	10.00 Uhr Frauenfrühstück
01.04.2019	10.00 Uhr Frauenfrühstück
08.04.2019	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
08.04.2019	18.00 Uhr Vorstandssitzung
13.04.2019	10.00 Uhr Männerfrühstück
29.04.2019	19.00 Uhr Gruppenleiterrunde

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Günter Grommes
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner
„Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3	
Termine: 09.03.2019 13.04.2019 11.05.2019 08.06.2019 13.07.2019 10.08.2019	Heinz Wagner

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.
Bitte die Termine vormerken.**

**16. März 2019
18. Mai 2019
13. Juli 2019
21. September 2019
09. November 2019**

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-1535 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr bei Bedarf bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	<u>Samstag</u> Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 15

Kreuzbund-Gruppen in den „Stadtbezirken Düsseldorf“ und im „Rheinkreis Neuss“

Grevenbroich 2 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	Unterrath 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	Seniorengruppe Nachmittags im BZ 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Derendorf 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
Meerbusch-Büderich Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216			„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Dormagen-Nettergasse Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Neuss - Süd Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künstler, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	Neuss-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel.	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Ragnar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/7786323	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481
Telefon Cafeteria 0211/ 17939482
Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Heinz Wagner 0211/ 7332562
(Mobil) 0172/ 2031543
Brunhilde Dupick 0203/ 740951
(Mobil) 0157/ 34457237

Geschäftsführung

Angelika Buschmann 0211/ 7881600
(Mobil) 0151/ 57701316

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
(Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Manfred Weise 0157/ 78281546

Komm. Cafeteria

Norbert Werner 0157/ 32633642

Komm. Öffentlichkeit

Klaus Kuhlen 0211/ 73774723
(Mobil) 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Freitag
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

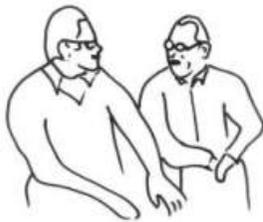
Cafeteria:

9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Vorstand:

Montag bis Donnerstag
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
Tel. 0211/ 17939481

Montags von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Heinz Wagner
Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Brunhilde Dupick
Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr
Brunhilde Dupick & Heinz Wagner



Notrufnummern

Telefonnotruf 0180/ 3240700
Telefonseelsorge 0800/ 1110222
Suchtambulanz 0211/9 22-36 08
Grafenberg

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm
Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln
Telefon 0221 / 2722785
Fax 0221 / 2722786
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Schluss mit lustig?

Frisch aus der Klinik

Als ich meine Therapie hinter mir hatte war mir wirklich nicht nach Feiern zu Mute. Das Fehlen von Alkohol war schon im Alltag schlimm genug, die Erinnerung an den nassen Zustand nur allzu wach. Trotz aller guten Ratschläge erschien mir das Feiern ohne Alkohol als ein Widerspruch in sich.

Seit meiner Schulzeit hatte ich Alkohol gebraucht als Mittel, um in Stimmung zu kommen, um aus mir heraus zu gehen, meine Hemmungen zu überwinden.



Feiern war für mich gleichbedeutend mit dem Erlebnis des Rausches ein Zustand der Ekstase, des „Außer-sich-Seins“. Was sollte ich nüchtern auf einem Fest?

Und wie sollte ich mich verhalten, wenn mir alkoholische Getränke angeboten würden? Wie sollte ich es schaffen abzulehnen, wenn mein nasses Ich innerlich danach schrie? In meiner Vorstellung war mir die Gier ins Gesicht geschrieben. Wie hätte ich in diesem Zustand ein „Nein danke“ über die Lippen bringen können?

Von den besorgten Nachfragen meiner Saufkumpare ganz abgesehen: „Bist Du krank?“, „Wie denn – gar nichts mehr?“, „Der würde Dir bestimmt schmecken!“ Ich konnte mir eine Feier nur als ein Speißrutenlaufen vorstellen, einen Slalom durch endlose Reihen von Flaschen und Gläsern. Warum sollte ich mich einer solchen Strapaze mit unsicherem Ausgang aussetzen?

Und da war dann noch meine Schwiegermutter. Bei Einladungen nach Therapieende fing sie über den Tisch hinweg ausführliche Gespräche über mein bevorzugtes Getränk an: ob ich Mineralwasser oder stilles Wasser für meine Apfelschorle haben wollte und es sei auch naturrüber Apfelsaft da. In meinem frisch trockenen Zustand wollte ich nichts weniger als öffentlich über mein Trinkverhalten diskutieren! Auf diese Einladungen hätte ich liebend gern verzichtet!

Als ich noch trank hatte man mir bei einem Sektempfang einen kleinen alten Mann gezeigt, der gebeugt in zu großem grauen Anzug in der Ecke stand und mit den Augen sein Wasserglas fixierte. Das sei ein hohes Tier gewesen, jetzt aber gerade aus der dritten Entziehungskur zurück. Er machte einen sehr unglücklichen Eindruck. Damals hatte ich mich achselzuckend weggedreht. Das betraf mich doch nicht! Jetzt konnte ich nachfühlen, wie es ihm damals erging und das hielt mich längere Zeit vom Feiern ab: Ich wollte nicht der in der Ecke sein, über den Bemerkungen gemacht wurden.

Auf dem Trockenen

So verging etwa ein Jahr, in dem ich mich nach Möglichkeit um Feste herumdrückte. Dann war ich langsam so weit, dass ich mich mit meiner Abstinenz versöhnt hatte.

Damals war ich zu einer Hochzeit in der Familie eingeladen. Ich war vorbereitet: Mit meiner Frau hatte ich verabredet, dass ich mich zurückziehen würde, wenn es mir zu viel werden sollte. Seltsamerweise wird bei kaum einer Festlichkeit mehr Alkohol getrunken als bei Hochzeiten. So standen auch diesmal (nach dem Sekt) drei Flaschen Wein auf jedem Tisch und es wurde eifrig nachgeschenkt.

Ständig wedelte irgendwer mit einer Flasche vor meiner Nase. Bald waren alle in guter Stimmung, nur ich nicht. Um mich herum gerötete Gesichter und Gespräche in höchster Lautstärke. Als gegen 23 Uhr zum Kaffee Spirituosen verteilt und die Krawatten gelockert wurden hatte ich genug. Etwas missgelaunt ging ich ins Hotel. Die Ströme von Alkohol hatten mich auch nach einem Jahr noch etwas aus der Balance gebracht.



Hochzeitsgesellschaft, Wilhelm Busch, Humoristischer Hausschatz

Die Gelassenheit des Alters

Die Einsicht war unabweisbar: Ich war für diese Art zu feiern verdorben. Nur – damit wollte ich mich nicht abfinden. Also nahm ich danach bewusst an kleineren Festen teil, bei denen es nicht so hoch her ging. So trainierte ich neben meinen Abwehrkräften auch meine Toleranz. Nach drei weiteren Jahren war ich dann bereit für eine weitere Hochzeit, die diesmal in Friesland stattfand. Dort stehen statt Wein drei verschiedenfarbige Schnapsflaschen auf dem Tisch und nach jedem Tanz gibt es Schnaps aus einem Zinnlöffel an der Theke. Diesmal konnte ich das Schauspiel sehr gelassen bis 2 Uhr mit ansehen und konzentrierte mich aufs Fotografieren.

Ein bisschen ist es so, dass ich mich damit abgefunden habe, bei Festen nicht mehr mitten drin zu sein. Das kann man auch als Alterserscheinung betrachten. In jüngeren Jahren wäre das wahrscheinlich schwerer gefallen! Vielleicht hat es deshalb bis zur Abstinenz so lange gedauert.

Reinhard Metz

Sucht als Chance

Ich bin Helmut, Alkoholiker, heute dankbar trocken. Das war nicht immer so.

Am Anfang meiner Trockenheit fühlte ich mich ziemlich hilflos. Wie sollte so ein Leben ohne meine Medizin, dem Alkohol, bloß funktionieren? Wie sollte ich meine Minderwertigkeitsgefühle ohne Alkohol in den Griff bekommen? Es folgten schwierige Jahre der Zweifel und Selbstfindung. Mit Hilfe einer Langzeittherapie und den Selbsthilfegruppen kam der Erfolg.

Inzwischen sind viele Jahre vergangen und meine Trockenheit hat sich wahrlich gelohnt.

Ein Vorteil meiner süchtigen Struktur besteht halt darin, dass diese Veranlagung auf weitere Lebensbereiche übertragbar ist. Mit der gleichen Intensität wie ich den Alkohol verzehrt hatte, konnte ich später meinen beruflichen Werdegang steuern. Mit klarem Kopf und enormer Leistungsfähigkeit stellte sich der berufliche Erfolg und damit verbunden ein sozialer Aufstieg ein.

Vom Handwerker zum Techniker und letztlich zum Betriebsingenieur.

Dann kam die Zeit, sich zwei lang gehegte Wünsche zu erfüllen. Die Geburt meiner Tochter und der Bau eines Eigenheims mit enormer Eigenleistung waren die Krönung dieses Schaffens.

Ich befand mich auf einem Höhepunkt.

Doch diese Stärkung meines Selbstbewusstseins hatte auch Schattenseiten. Die Partnerin und Ehefrau, die mich als verzweifelte Trinker erlebt und mitgetragen hatte, kam mit diesem zunehmenden Wandel meiner Persönlichkeit nicht mehr zurecht.

Nach 29 Ehejahren folgte die Scheidung. Der Verlust des Eigenheims war eine Folge dieser Entscheidung.

Dafür bekam ich eine „neue Freiheit“, die mir erlaubte, weitere, lang gehegte Wünsche zu erfüllen. Mein schon immer vorhandenes Fernweh konnte ich nun in zahlreichen Flug- und Schifffreisen auf vier Kontinenten ausleben.

Einen Sonnenuntergang vom 88. Stock des Empire State Building über New York zu erleben, mit dem Wasserflugzeug entlang der Rocky Mountains, mit schwer bewaffneten Wildhütern auf der Pirsch im Krüger Nationalpark, mit einem Boot unterhalb der Niagara Fälle oder zu Fuß den Grand Canyon hinab zu marschieren, waren einige von vielen Highlights.

Der absolute Höhepunkt war schließlich ein Tandem-Fallschirmsprung aus 4000 Metern Höhe, womit ich mein noch unterschwellig vorhandenes Angstpotenzial herausfordern und überwinden konnte.

Rückwirkend betrachtet, nach sechsundzwanzig Jahren Trockenheit, hat mir dieses Suchtpotenzial, richtig angewendet, ein außergewöhnliches und über weite Strecken faszinierendes Leben beschert.

Vielleicht war es ein Vorteil, dass mich diese Krankheit im frühen Alter erfasste. Mir ist jedoch bewusst, dass mein Leben mit der Sucht kein Maßstab für andere suchtkranke Menschen sein kann. Mit dieser Schilderung meines Werdegangs möchte ich lediglich aufzeigen, dass vieles möglich werden kann, wenn es gelingt trocken zu werden und zu bleiben.

Ich wünsche jedem, der es versucht, viel Erfolg.

**Helmut, Alkoholiker,
dankbar trocken**

Ein Gruß aus der Küche...

Für mich ist abstinentes Leben keineswegs mit Verzicht verbunden, auch nicht beim Kochen. Viele meiner Lieblingsgerichte werden in der Regel mit Alkohol zubereitet. Doch durch geschicktes Austauschen einzelner Zutaten erziele ich trotzdem hervorragende Ergebnisse.

Es geht nichts über einen schönen Sonntagsbraten, gerade in der kalten Jahreszeit. Ein wunderbares Stück Rindfleisch, mit reichlich kräftiger Soße und grünem Gemüse, ist nicht nur für mich eine Offenbarung - mit der Familie oder Freunden wird dieser abgewandelte Klassiker für alle zu einem Festessen. Und das Beste daran: Während der Braten vergnügt im Backofen vor sich hin schmurgelt, habt Ihr Zeit für Wichtiges als in der Küche zu stehen. Die Zubereitung ist denkbar einfach:

Für acht Personen braucht Ihr:

2 kg Rinderbraten
2 Stangen Sellerie
8 Zwiebeln
4 Dosen gehackte Tomaten, à 400 g
Ein schöner Bund frischer Rosmarin (oder getrocknet, das geht auch)
Ein paar Lorbeerblätter
2 Zitronen
evtl. etwas Tabasco
1 Liter guten Grapefruitsaft, am besten MIT Fruchtfleisch

Als erstes müsst Ihr den Backofen auf 130° C vorheizen. Das Fleisch großzügig mit Pfeffer und Salz würzen und mit etwas Olivenöl in einem Bräter auf dem Herd von allen Seiten kräftig anbraten.

Sellerie und Zwiebeln putzen, grob klein schneiden und mit in den Bräter geben. Bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten mit garen lassen.

Die Zitronen auspressen, mit den gehackten Tomaten und dem Grapefruitsaft vermischen, Tabasco dazu und alles zusammen in den Bräter geben. Den Rosmarin und die Lorbeerblätter dazu, einmal aufkochen lassen und das war's auch schon mit den Vorbereitungen.

Den zugedeckten Bräter in den vorgeheizten Backofen schieben. Wenn Ihr keinen Deckel für den Bräter zur Hand haben solltet: Ein Bogen Backpapier oder Alufolie tut's auch.

Bei 130° C übernimmt der Backofen für fünf bis sechs Stunden die restliche Arbeit. Der Braten ist fertig, wenn Ihr das Fleisch mit der Gabel zerteilen könnt. Salzkartoffeln passen prima dazu. Und es ist keine Frage: Am besten schmecken natürlich am nächsten Tag die Reste, aufgewärmt und mit Nudeln.



Falls Ihr mit Grapefruitsaft nichts anfangen könnt, es geht natürlich auch jeder andere herbe Saft, zum Beispiel der von Orangen, Trauben oder auch Granatapfel. Granatapfelsaft ist toll, aber es ist Vorsicht geboten: Da er sehr kräftig ist, solltet Ihr ihn 1:1 mit Wasser mischen.

In diesem Sinne: Guten Appetit!

Karneval ohne blau

Seit meiner frühen Jugend war die fünfte Jahreszeit für mich das Highlight des Jahres. Endlich konnte ich legitim trinken und feiern. Angefangen wurde donnerstags auf Altweiber und aufgehört dienstags auf Veilchendienstag. (Mittwochs war ich zu erschöpft und es war eh alles vorbei.)

Später war ich leider um mindestens 350 € ärmer, mit einer versoffenen, heiseren Stimme und einigen Filmrissen.

Altweiber haben wir Kumpels uns immer bei mir um 10 Uhr morgens getroffen, sind in die Düsseldorfer Altstadt gefahren, waren guter Dinge und in tollster Feierlaune. Der Karneval war ja noch jung und wir hatten Energie satt. Gegen Mittag, nach gefühlten 15 Glas Bier, nicht mehr ganz nüchtern und unzähligen Bützjes musste eine Stärkung in Form von fester Nahrung her. Eilig verzehrten wir eine Pizza um schnell wieder mit den netten Mädels weiter feiern zu können, die wir kennengelernt hatten. Die Musik war so laut, dass eine Unterhaltung fast unmöglich war. Aber egal, es wurde gelacht, getanzt und getrunken. Wir hatten Spaß, auch wenn die Ohren von der lauten Musik dröhnten. Spät in der Nacht ging es mit dem Taxi nach Hause. Sichtlich angeschlagen, lallend und nicht mehr wissend, wie und wann ich in der letzten Kneipe angekommen war. So ging es auch freitags, samstags, sonntags, montags und dienstags. Zwischenzeitlich ging es mir richtig schlecht. Ich hatte Kopfschmerzen, mir war übel und mein Kreislauf gehörte eh nicht mehr zu mir. An die vielen Leute, die ich kennengelernt hatte, konnte ich mich stellenweise nicht mehr erinnern. Das machte aber nichts. Es durfte getrunken und gefeiert werden. Als Rheinländer muss man da durch, dachte ich.

Viele Jahre feierte ich so Karneval. Mit der Zeit wurde es etwas ruhiger. Ich war verheiratet und hatte Kinder. Wir gingen jetzt zum Kinderkarneval. Aber dennoch, die Karnevalszeit war für mich legitime Trinkzeit. Ich kannte kein „LUSTIG SEIN“ ohne Alkohol. Der Alkohol gehörte für mich dazu.

Es war eine schöne Zeit, die ich nicht missen möchte. Es ist eine Lebenserfahrung, die ich gemacht habe, und ich weiß heute, dass ich so nie wieder feiern werde.

Heute lebe ich abstinent, liebe den Karneval immer noch, aber anders. Mehr mit all meinen Sinnen und bewusster. Es ist mindestens genauso schön wie früher. Mir ist nicht mehr übel, mein Kreislauf ist stabil und wenn ich spreche, dann lalle ich nicht.

Heute schrecken mich die vielen stark alkoholisierten Jecken ab. Ich halte mir vor Augen, dass ich früher dazu gehörte und schäme mich fast. Für mich zählt heute das Motto:

Helau ohne blau



Gemeinschaft neu lernen in der Gruppe

Die Gruppenarbeit ist das Kernstück der Suchtselbsthilfe. Daneben bieten die Gruppen aber noch eine Vielzahl unterschiedlicher Veranstaltungen an. Es gibt

- Tages- und Wochenend-Seminare
- Sportgruppen
- Kreativgruppen
- Gemeinsame Ausflüge und Wanderungen
- Jahreszeitliche Veranstaltungen
 - Sommerfeste
 - Adventfeiern
 - Karnevalssitzungen.



Wozu dient das?

Auf den ersten Blick antworten Außenstehende: „Klar, das sind Vereinsfeste, wie sie jeder Turn- oder Kleingartenverein auch durchführt. Sie dienen der Förderung des Vereinslebens, des Zusammenhalts unter den Mitgliedern und der Mehrung des Vereinsvermögens.“

So sieht das auch das **Finanzamt**, dass solche Veranstaltungen (Ausnahme: Seminare) gern als **wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb** qualifiziert mit der unangenehmen Folge, dass bei einem gemeinnützigen Verein die dabei anfallenden Kosten nicht aus steuerbegünstigten Mitgliedsbeiträgen und Spenden bezahlt werden dürfen. Sie müssen vom gemeinnützigen Verein getrennt finanziert werden. Daran ist z.B. die Karnevalsveranstaltung des Düsseldorfer Kreisverbandes letztlich gescheitert. Mit den Eintrittsgeldern war es nicht möglich, ein ansprechendes Programm auf die Bühne zu bringen.

Auch die **Krankenkassen**, als wichtige Zuschussgeber der Selbsthilfe, fördern keine Veranstaltungen, die der Geselligkeit dienen oder z.B. Sportgerät, welches der allgemeinen Gesundheitsförderung dient.

So einfach liegt der Fall aber bei den Veranstaltungen der Suchtselbsthilfe nicht. Richtig gesehen dienen diese unmittelbar der Verwirklichung der Vereinszwecke und sind dem gemeinnützigen Bereich zuzuordnen. Diese Veranstaltungen muss man nämlich in Zusammenhang mit der besonderen Situation der Mitglieder und Gruppenbesucher sehen.

Der Weg in die Sucht ist ein Prozess fortschreitender Vereinsamung. Auch wenn das angesichts (be)rauschender Feste paradox erscheinen mag. Die abhängigen Trinker kreisen auch in den buntesten Gesellschaften je länger je mehr nur noch um sich selber. Sie gehen eine exklusive Zweierbeziehung mit ihrem Suchtmittel ein. Daneben ist kein Platz für menschliche Partnerschaften, nicht mal für ein nachhaltiges, ernsthaftes Gespräch. Jeder gesellschaftliche Anlass dient nur dazu, die eigene Sucht zu stillen.

Auch verliert der Abhängige die Fähigkeit, Gefühle zu empfinden oder bei anderen wahrzunehmen. Dadurch wird er unfähig, soziale Bindungen aufrecht zu erhalten oder neu einzugehen. Er verliert sehr

viele seiner alten Freunde aus der Zeit bevor er in die Sucht abglitt. Und bei denen, mit denen er sich jetzt abgibt, handelt es sich in der Regel um Saufkumpane, die ebenfalls nicht bindungsfähig sind. Noch krasser sind oft die Beziehungen in der illegalen Drogenszene, bei denen es kaum Gemeinschaft sondern nur gegenseitiges Ausnutzen bis hin zur Feindschaft gibt.

In der Therapie lernt der Suchtpatient mühsam, wieder Kontakt zu sich selbst und seinen Gefühlen aufzunehmen. In den therapeutischen Gruppen nimmt er erstmals wieder soziale Kontakte auf. Dieser Prozess ist aber mit dem Ende der Therapie keineswegs abgeschlossen. Durch die Erkenntnis der eigenen Krankheit und ihrer sozialen Folgeerscheinungen ist der Patient in seinen Grundfesten erschüttert. Als ob einer plötzlich aus tiefem Schlaf gerissen würde, blinzelt er unsicher in das helle Licht und ist kaum fähig zu reagieren. Er bedarf der Anleitung und Führung bei seiner Resozialisation. Er muss wieder lernen, was er während der akuten Krankheitszeit vergessen hat. Und er muss neu lernen, was er in dieser Zeit an persönlicher Entwicklung verpasst hat.

Die Unterstützung und Förderung der Wiedereingliederung in die Gesellschaft ist eine Aufgabe der Suchtselbsthilfe, deren Bedeutung für die Aufrechterhaltung der Abstinenz nicht zu unterschätzen ist.

Diesem Ziel dienen die Angebote der Suchtselbsthilfe für gemeinschaftliche Unternehmungen und Veranstaltungen.

Der alkoholfreie Karneval ist daher nicht nur eine Gaudi, sondern er ermöglicht auch denen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, denen sie sonst wegen des allgegenwärtigen Alkohols nicht möglich wäre. Sie können bei diesen Sitzungen üben, auch ohne Suchtmittel Spaß miteinander zu haben. Ähnliches gilt auch für die anderen Feste und Feiern in der Suchtselbsthilfe. Sie sind deshalb Teil der gemeinnützigen Aktivitäten der Gruppen und Verbände.

Reinhard Metz

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81
Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Die Beitragszahlung in Höhe von z. Z. 10,00 Euro/Monat ist zahlbar auf folgendes Konto:

Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDDXXX

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: 01.01.20....
 01.07.20....

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigelegt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer



Foto: R. Metz



Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
Nr. **175** / 2019
ist der **05.04.2019**

Impressum



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3 * 40219 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX : 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht
in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtsparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:
R. Metz

Redaktion:
C. Blasche, Th. Hintzen, Kl. Kuhlén
R. Metz, H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 700 Stück



174 / 2019